



FEBRER 2018

TERRASSA

DILLUNS 5, 12, 19, i 26

TALLER DE TAI TXI - TXI KUNG

“Un treball terapèutic i energètic de recerca de l'equilibri del cos i la ment”.

A càrrec de **Francesc Sánchez**, fundador del Projecte Yüyán, membre de l'Associació Professional Espanyola de Naturopatia i Bioteràpia i de l'Associació Hispano-Xina de Taitxí. Prèvia derivació de Treball Social d'Oncolliga.

HORARI:
de 10.00 a 11.00 h.

DIMECRES 7, 14, 21 i 28

CURS DE GESTIÓ DE L'ESTRÈS PER SOFROLOGIA

Aprenentatge de tècniques corporals i mentals per desenvolupar els recursos propis.

A càrrec de **Joan Enric Puig i Pauline Sala**.

SESSIÓ PRÈVIA
HORARI:
de 10.00 a 11.30 h.

1r GRUP
HORARI:
d'11.30 a 13.00 h.

2n GRUP
HORARI:
de 17.00 a 18.30 h.

3r GRUP
HORARI:
de 18.30 a 19.30 h.

DIJOURS 15

ACO

Conferència: Música i benestar, què en sabem?

A càrrec de **Patricia Martí**, Doctora Psicologia, Psiconcòloga i Musicoterapeuta.

HORARI:
a les 18.00 h.

DIJOURS 1, 8, 15 i 22

TALLER DE YOGA i MEDITACIÓ

Tècniques per al benestar i l'equilibri.

A càrrec de **Mireia Coma-Cros**, professora de yoga i educadora social.

HORARI:
a les 10.00 h.

SABADELL

DILLUNS 5, 12, 19 i 26

TALLER DE TAI TXI - TXI KUNG

“Un treball terapèutic i energètic de recerca de l'equilibri del cos i la ment”.

A càrrec de **Francesc Sánchez**, fundador del Projecte Yüyán, membre de l'Associació Professional Espanyola de Naturopatia i Bioteràpia i de l'Associació Hispano-Xina de Taitxí. Prèvia derivació de Treball Social d'Oncolliga.
Lloc: Centre Cívic Cal Balsach. Ctra. Prats de Lluçanès, 2 Sabadell.

HORARI:
de 12.00 a 13.00 h.

DIMARTS 6, 13, 20 i 27

TALLER DE IOGA KUNDALINI

Basant-nos en aquest ioga i la meditació Zen, treballem els efectes sobre la ment i el cos.

A càrrec de “Kavi” **Lluís Salvador**, professor de ioga Kundalini.
Lloc: Centre Cívic Cal Balsach. Ctra. Prats de Lluçanès, 2 Sabadell.

HORARI:
de 16.00 a 17.00 h.

Totes les activitats realitzades a Oncolliga són gratuïtes. S'ha de confirmar assistència ja que són places limitades.



oncolliga
Fundació Lliga Catalana d'Ajuda Oncològica

Carrer Salmerón, 100 - 08222 Terrassa
Telf. 93 736 14 34

terrassa@oncolliga.cat - www.oncolliga.cat



FEBRER 2018

RUBÍ

DILLUNS 5, 12, 19 i 26

TALLER DE TXI KUNG

A càrrec de: Toni Pifarré
Lloc: Ateneu Municipal de Rubí.
Carrer Xile 1-3

“Un treball terapèutic i energètic de recerca de l'equilibri del cos i la ment”

HORARI: de 10.00 a 11.00 h.

DIMECRES 7, 14, 21 i 28

TALLER DE IOGA KUNDALINI

Basant-nos en aquest ioga i la meditació Zen, treballem els efectes sobre la ment i el cos.
A càrrec de “Kavi” Lluís Salvador, professor de ioga Kundalini.

Lloc: Ateneu Municipal de Rubí. Carrer Xile, 1-3.

HORARI: de 12.00 a 13.00 h.

ACTIVITATS ESPECIALS A RUBÍ

Cal inscripció prèvia, places limitades!!! al telf. 608291882 o e-mail: rubi@oncolliga.cat
Lloc: Ateneu de Rubí.

DIVENDRES 2 i 16 **HORARI: de 18.00 a 20.00 h.**

TALLER DE CUINA ANTICÀNCER “Las recetas de la Tata”

Hi ha una forta evidència en el fet que les persones poden reduir el seu risc de càncer mitjançant l'adopció d'hàbits alimentaris i d'activitats saludables.

A càrrec de Maria Ruiz

DIMARTS 6 **HORARI: de 18.00 a 20.00 h.**

XERRADA EL IOGA

Efectes positius sobre la nostra ment i cos.

A càrrec de “Kavi” Lluís Salvador, professor de ioga Kundalini.

DIVENDRES 23 **HORARI: de 18.00 a 20.00 h.**

TALLER DE Sabons ecològics

Fem una pastilla de sabó ecològic per cuidar la nostra pell.

A càrrec de Lola Díaz, artesana.

Totes les activitats realitzades a Oncolliga són gratuïtes. S'ha de confirmar assistència ja que són places limitades.



oncolliga
Fundació Lliga Catalana d'Ajuda Oncològica

Carrer Salmerón, 100 - 08222 Terrassa
Telf. 93 736 14 34

terrassa@oncolliga.cat - www.oncolliga.cat